Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Marchew z groszkiem* 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2387.34 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 419.49 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sód: 3060.57 mg;	Wartość energetyczna: 2448.64 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 2490.21 mg;	Wartość energetyczna: 2306.49 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 54.66 g; Sód: 2640.09 mg;	Wartość energetyczna: 2512.55 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 430.61 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sód: 3144.52 mg;	Wartość energetyczna: 2573.85 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 410.80 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2574.16 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2727.57 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 409.06 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sód: 4683.36 mg;	Wartość energetyczna: 2669.10 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 408.36 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sód: 4017.78 mg;	Wartość energetyczna: 2613.84 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sód: 4423.51 mg;	Wartość energetyczna: 2747.57 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 412.06 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sód: 5083.36 mg;	Wartość energetyczna: 2689.10 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 411.36 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sód: 4417.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (***MLE,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (***MLE,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka witaminowa 150 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2706.95 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 421.25 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4395.39 mg;	Wartość energetyczna: 2808.21 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 452.02 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 4529.72 mg;	Wartość energetyczna: 2543.12 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 395.11 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sód: 3317.76 mg;	Wartość energetyczna: 2706.95 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 421.25 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4395.39 mg;	Wartość energetyczna: 2808.21 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 452.02 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 4529.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2608.46 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 2779.58 mg;	Wartość energetyczna: 2666.64 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sód: 2675.25 mg;	Wartość energetyczna: 2524.00 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 368.40 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 50.57 g; Sód: 2721.06 mg;	Wartość energetyczna: 2644.46 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 404.28 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 2781.58 mg;	Wartość energetyczna: 2702.64 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 412.54 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sód: 2677.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g			Kefir 2% tł 250 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2383.83 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 3807.94 mg;	Wartość energetyczna: 2474.96 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 391.64 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3315.00 mg;	Wartość energetyczna: 2519.81 kcal; Białko ogółem: 138.84 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sód: 3913.41 mg;	Wartość energetyczna: 2433.83 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 3847.94 mg;	Wartość energetyczna: 2563.96 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3359.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (***SOJ, SEL,***) Musztarda 10 g (***GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (***SOJ, SEL,***) Musztarda 10 g (***GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z jajkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem b/skróki (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem b/skróki (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2691.72 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 3701.80 mg;	Wartość energetyczna: 2602.21 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 425.42 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 3287.47 mg;	Wartość energetyczna: 2565.32 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sód: 3507.17 mg;	Wartość energetyczna: 2757.16 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sód: 3751.11 mg;	Wartość energetyczna: 2740.21 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 455.17 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 3479.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (***MLE,***)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 25g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2660.41 kcal; Białko ogółem: 132.45 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sód: 3703.18 mg;	Wartość energetyczna: 2613.39 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sód: 2985.74 mg;	Wartość energetyczna: 2658.38 kcal; Białko ogółem: 143.44 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sód: 3381.86 mg;	Wartość energetyczna: 2782.71 kcal; Białko ogółem: 145.37 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sód: 3783.51 mg;	Wartość energetyczna: 2735.70 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sód: 3066.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Warzywa pieczone 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Warzywa pieczone 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)				
		Wartość energetyczna: 2580.84 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 405.25 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 2887.23 mg;	Wartość energetyczna: 2551.30 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 2248.79 mg;	Wartość energetyczna: 2490.28 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sód: 2811.20 mg;	Wartość energetyczna: 2580.84 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 405.25 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 2887.23 mg;	Wartość energetyczna: 2616.30 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 2256.79 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 250 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)
	PD	Sok owocowo-warzywny 200 ml		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3676.98 mg;	Wartość energetyczna: 2556.89 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 420.07 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3759.36 mg;	Wartość energetyczna: 2602.34 kcal; Białko ogółem: 137.31 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sód: 4042.27 mg;	Wartość energetyczna: 2518.28 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 3719.65 mg;	Wartość energetyczna: 2613.55 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 428.23 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3802.03 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (***MLE,***)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2784.46 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 432.40 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sód: 3389.64 mg;	Wartość energetyczna: 2794.97 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 454.40 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sód: 2836.58 mg;	Wartość energetyczna: 2723.70 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 425.57 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sód: 3009.89 mg;	Wartość energetyczna: 2784.46 kcal; Białko ogółem: 132.17 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 432.40 g; W tym cukry: 71.97 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sód: 3389.64 mg;	Wartość energetyczna: 2794.97 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 454.40 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sód: 2836.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2659.92 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sód: 2852.09 mg;	Wartość energetyczna: 2686.90 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 419.08 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 2927.10 mg;	Wartość energetyczna: 2623.22 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sód: 2783.78 mg;	Wartość energetyczna: 2659.92 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sód: 2852.09 mg;	Wartość energetyczna: 2686.90 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 419.08 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 2927.10 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2586.31 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sód: 3120.22 mg;	Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 437.98 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sód: 2503.29 mg;	Wartość energetyczna: 2386.67 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sód: 3213.30 mg;	Wartość energetyczna: 2586.31 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 437.96 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sód: 3120.22 mg;	Wartość energetyczna: 2670.88 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 437.98 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sód: 2503.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Sok jabłkowy 150 ml		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok jabłkowy 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2259.48 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2821.18 mg;	Wartość energetyczna: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2655.09 mg;	Wartość energetyczna: 2377.27 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sód: 2887.08 mg;	Wartość energetyczna: 2279.98 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2823.18 mg;	Wartość energetyczna: 2382.39 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2657.09 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (***MLE,***)		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (***MLE,***)	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Hummus 50 g (***SEZ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2607.40 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 3967.04 mg;	Wartość energetyczna: 2621.31 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3420.51 mg;	Wartość energetyczna: 2576.60 kcal; Białko ogółem: 142.84 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sód: 4141.76 mg;	Wartość energetyczna: 2607.40 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 3967.04 mg;	Wartość energetyczna: 2621.31 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3420.51 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie,laskowe,pekan,nerkowce,pistacje,migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierajace gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,